

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2026/08/06

獲補助出國年度：114 學年 上/Ⓣ 學期	
姓名：楊雅雲	臺師大學號：61332017A
臺師大系所：運動競技學系碩士班	
臺師大學院：運動與休閒學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳： 已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求	

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書**

一、學生資料

填寫日期：2026/08/06

獲補助出國年度：114 學年 第一/Ⓐ學期	
中文姓名：楊雅雲	英文姓名（姓, 名）：Yang, Ya Yun
臺師大就讀科系所、年級：運動競技學系碩士班二年級	臺師大學號：61332017a
修習國家：日本	
修習校名：筑波大學	
修習學院：人間総合科学学術院	
修習科系：体育学学位プログラム	
修習期間：2026 年 4 月~2026 年 8 月	
護照入出境時間： 出境：2026年4月2日 ☐ 使用自動通關 入境：2026年8月6日 ☐ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
0ATP021 International Sport Policy Studies(国際スポーツ政策研究)	永田 真一	1	春C
0ATQ008 Taiku (Physical Education)	松尾 博一	1	春AB
0ATQ213 Sport Medicine (スポーツ医学)	渡部 厚一	1	春AB
0A00605 ヨーガコース	ラクワール, ランディープ	1	春B
0ATQ218 スポーツ工学・バイオメカニクス・運動生理学	工藤 重忠	1	春AB
0AVA315 Foundations of Therapeutic Recreation(セラピューティック・レクリエーション概論)	永田 真一	1	春AB
XJ02112 日本語 2 (かつどう 1)	飯田 朋子	0	春AB
XJ02132 日本語 2 (かつどう 2)	金子 信子	0	春AB
XJ02212 日本語 2 (りかい 1)	金 青華	0	春AB
XJ02232 日本語 2 (りかい 2)	平形 裕紀子	0	春AB
XJ11012 漢字 3	金 青華	0	春AB
XJ01912 Basic Japanese	鏡 耀子	0	春C
0A00614 大学院体育IIa(水泳)	高木 英樹	1	春AB/秋AB
2211263 応用体育剣道	鍋山 隆弘	0.5	春AB

不算時數

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 課業

研究所的學生到筑波大學交換有兩個方案可以選擇。如果是當特別研究生，就不用修課，主要學習內容是參與實驗室的研究活動，並且要完成研究報告；如果是特別聽講生，則可以修研究所開設的課程和開給留學生的日文課，這些課程可以算時數。其他大學部的課雖然不能算時數，但如果老師同意修課的話，還是可以去參與！

筑波大學的課程安排是以時限 (Period) 計算，一時限是 75 分鐘，春學期又分為ABC三段。針對交換生所規定需要的學習時數，是平均一週要滿 8 時限，且春 C 學期至少要修 1 時限課程。我自己覺得最簡單的計算方式，就是把所有時限加總到 24。舉例來說，一門春 AB 開設的課程可以算 2 時限，C 則是 1 時限，全部加起來有24就達標了。

抵達日本到開學前，約有兩週的時間可以調整課表，也可以寄 email 給老師詢問能不能選課。大約在開學後 2 週內，到支援室繳交修課紀錄表 (需要授課老師簽名)，選課的大工程就算完成了。筑波大學的課程管理系統有 TWINS 和 manaba，manaba 比較像是師大用的線上學習平台，可以在上面繳交作業；TWINS 則比較像校務資訊系統，需要在完成選課後，透過支援室協助登錄課程，課程結束後在 TWINS 上填寫教學意見回饋。詳細的課程時數認定，可以在填寫過程中和自己系所的支援室確認 (這也是我覺得課業上最繁瑣的部分了)。

我自己參加的課程主要包括運動科學的專業課程、體育課以及日文課。因為我的日文程度在去之前是 N5未滿，所以參與的日文課是J2等級，分成對話、文法和漢字課，每天10:10-11:25上課 (總共可以湊11時限)。我自己覺得有很多對話的機會，字彙量也累積得蠻快的，老師也都很願意幫助同學解決問題！

同時，也因為我的日文程度不是太好的關係，專業課程的部分我主要是跟著這裡的 TIAS 碩士班課程，幾乎都是全英文，同學也來自世界各地，所以除了日文以外，我的英文也進步了不少。體育課的部分，強力推薦 taiku 和研究生體育課 (有游泳、馬拉松、舞蹈可以選擇)。這兩堂課除了沒有課業壓力之外，運動的過程中也有很多和同學交流的機會，玩得很開心。

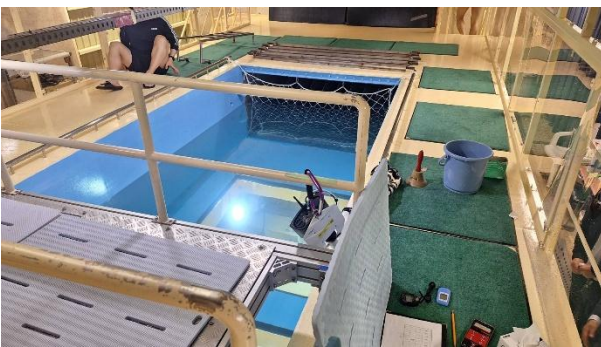
和TIAS同學一起上運動醫學課程



2. 研究室

這次的交換比較特別的是雖然我是用特別聽講生的身分來交換，因為分配

到的指導老師是水上運動研究室負責的老師，這幾個月我也參加了實驗室一周兩次的讀書會，聽他們報告，也參與他們的實驗過程，除了我之前比較熟悉的游泳生物力學，也因為這裡他們是大家一起做研究的關係，接觸到了生理學以及水球相關的知識，雖然我沒有花太多時間在做研究，去觀摩游泳隊訓練和比賽的過程中也學到很多，尤其是觀摩到之前很想要操作的器材逆流池的操作，這也讓我在前兩週就覺得這一趟值得了，對於自己一直很有興趣的游泳研究也有更具體的學習，如果可以的話我會希望自己有更好日文能力可以和他們交流更多內容，這裡也鼓勵大家多利用交換生的身分，什麼活動都可以去參與看看，就算是蜻蜓點水也沒關係！

逆流池	
研究室歡迎會	

3. 社團活動

筑波大學在春季學期有很多社團迎新活動，各個社團大概都會辦理兩個月左右的新生體驗活動，多數都是可以免費參加的。推薦春季學期來交換的大家，在四、五月就可以多在 IG 上搜尋他們的社團，會有很多有趣的發現！大約五月中後，各個社團才會開始確認社員名單，在那之前我覺得可以盡可能多體驗不同社團。

我自己參加的是醫學部女子排球隊，在體驗階段也有參加另外三個排球社團，包括同好會、Spikers 和 ULIS。不過因為五月手受傷的關係，後面就沒有繼續參加社團活動，只剩去醫學隊復健。參與社團活動可以說是認識日本同學最好的方法，而且大家有共同的興趣，也會比較有話聊，我也因為排球而交到一些可以玩在一起的朋友！

醫學體育館	
友誼賽	
迎新活動	

如果想要參加語言交換社團的話，有兩個主要以聊天為主的社團，活動都會辦在留學生宿舍的活動中心。如果是只想認識新朋友，但不喜歡太動態活動的同學，可以參考 Omochi 和 CASA。

4. 筑波生活食衣住行

這個部分來說說筑波生活的日常。剛到日本的前幾天，學校就會舉辦一個交換生說明會，說明會上會發一疊厚厚的資料和學生證。接下來兩週內，按照上面的指示跑完所有手續就可以了。度過這個步驟之後，剩下的就是在筑波生活的悠閒日子了(離開的時候也需要再跑一次手續)。

● 筑波住的：

這個應該是大家最關心的部分之一。筑波大學提供給交換生住的宿舍是 Ichinoya，在校園的最深處，房型有分成四種。我住的是最大間的 B 房型，房間裡面有比較大的流理台、乾濕分離的浴室。我覺得如果它繼續維持這個價格(月租44000日圓)的話，很推薦大家選擇 B 房型，因為真的很大、很舒適。

相較於其他宿舍比較容易遇到蟲蟲危機，我住在筑波大學的四個月來，還沒有看過什麼蟲跑進我的房間。水電費的部分，我自己覺得也不會像原

本預期的那樣比其他宿舍貴。宿舍有信箱，也可以寄送包裹，有什麼需要借的東西，也都可以到 35 棟的宿舍管理室去借。房間的 Wi-Fi 也非常順，待在房間的日子真的很愜意。

想和大家分享的是，宿舍費除了宿舍資料上提供的繳費方式，像是信用卡、銀行帳戶之外，也可以直接帶著現金到管理室繳錢。這也是我覺得最方便的付錢方式。

B房型宿舍



- 筑波吃的：

大部分的時間，我是選擇自己在房間煮。因為房間很大的關係，我偶爾也會和朋友一起在房間煮飯、開派對。自己煮的食材費真的相較外食便宜很多。

我主要常去的超市有三家，包括車站的 Lopia、櫻區的 TAIRAYA，以及校內的 Kasumi。Lopia 只能現金結帳，但食材選擇最多，冰淇淋也超級便宜；TAIRAYA 的蔬菜水果便宜，份量也不會像 Lopia 那樣都很大份；校內 Kasumi 只能無現金支付，蔬菜價格差不多，也有賣一些日常用品，但平均來說價格不是最優惠。幾乎每天煮菜廚藝也可以進步不少。如果不擅長煮菜，超市也有很多做得很好吃的調理包，或是已經調味過的肉品，買回來隨便煎都可以很好吃。

外食的話，想要省錢可以選擇買便當，或是買校內的麵包。吃餐廳基本上都是 800 日圓以上。不過省歸省，我也覺得既然都已經出國交換了，還是可以偶爾嘗試一些好吃的食物！強烈推薦 Idouji，是學校附近超級有質感又好吃的創意拉麵。松のや則是平價豬排店，偶爾想吃個不錯的豬排也可以去那裡。

- 筑波日常用品和衣物：

大創有很多可以用 100 日圓購入的生活用品，用完直接丟掉也不會覺得可惜，很推薦大家一來這邊就可以先去車站附近的大創尋寶。衣服的話，我覺得 GU 最划算。研究學園從宿舍騎腳踏車大概 50 分鐘可以到，去市役所辦手續的時候也可以順便去採購。

這裡也要推薦大家一間二手電器行，在校園附近可以採購二手電器。我當初買了曬衣架、小電子鍋、洗衣機，台幣 1000 有找，而且它還可以外送到宿舍樓下。大家剛到筑波的時候可以先去挖寶，那裡也有二手腳踏車。不過我覺得如果只待半年的話，直接跟學校租腳踏車也是蠻方便、划算的。

- 筑波交通：

大部分的同學會和學校合作的單位租腳踏車，我也是。有了腳踏車，基本上在這裡才算是有了腳可以移動，騎腳踏車時可以用google map比較一下開車和步行的路線，有時候會相差幾公里。如果懶得騎車，也可以選擇購買校內循環公車的年票，一年大約是 3600 台幣左右，可以往返宿舍和車站。

如果要去東京的話，校內也有一小時一到兩班的高速巴士可以直達東京車站，我覺得非常方便。或者到車站也有很多公車和筑波快線可以搭乘。東京來回一次大概是 500 台幣，日本交通真的相較台灣貴蠻多。建議大家先下載好 Suica 或 PASMO，使用上都很方便，也有很多交通日票之類的可以購買，可以稍微省一點錢。

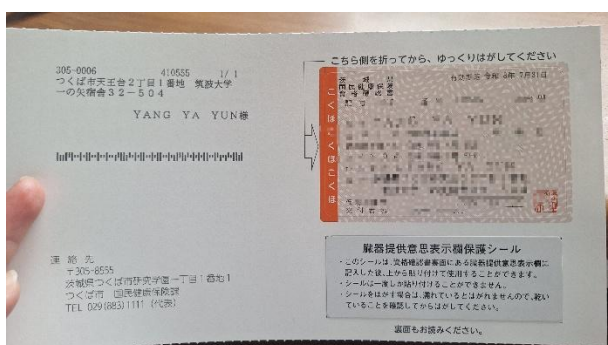
● 筑波醫療：

很幸運(?)的這次也體驗到了醫療的部分，能夠順便和大家分享。因為打排球骨裂的關係，我一開始是先在學校的健康中心掛號看診，只要有學生證就可以看病，而且價格不貴。

看過一次診之後，如果有需要轉診，醫生會幫忙開好轉診單，也可以請護理師協助第一次的校外診所掛號，接著就可以去外面看病了。看病的時候務必要攜帶轉診單和保險卡，有保險卡可以節省 75% 的醫藥費。我每一次都有照 X 光，醫藥費從原價 2000 多台幣，變成只剩下 300 多元。

如果在台灣有保險再出門的話，所有的單據以及診斷單也可以整理起來，回到台灣後還可以申請理賠。

這張保險卡會和市役所的資料一起寄到宿舍



● 筑波錢錢相關和電信：

強烈建議大家帶足夠的現金，包含所有的房租和水電開銷。來到這裡之後，去辦郵政銀行的帳號和 PayPay，基本上就可以應付所有日本的花費了。因為信用卡都要扣台幣，算起來手續費真的不太划算。我自己除了一開始帶的現金之外，後面還請來日本旅遊的同學們幫忙帶了一些。

電信部分我是選擇 IJmio，價格很優惠一個月大概200台幣。我選擇一個月 15GB 的流量，因為日本的 Wi-Fi 很普遍，所以還蠻夠用的。IJmio 可以直接線上申辦，很方便，不過客服只有日文。有一次我剛好不小心輸入太多次密碼錯誤，導致 SIM 卡被鎖，幸好當天認識了日文很好的同學，透過他跟客服溝通，半天內也順利解決鎖卡問題。

5. 旅遊

春季主要的長假就是黃金週，而且離開學的時間很近，所以這個假期大家可以先在台灣就想好要做什麼，並且提早訂票。其他的出遊，因為春 AB 學期

課程會比較多，大部分能出去玩的時間都會是假日，不過還是可以到處走走。

SV聯賽冠軍賽	
4月到處都有漂亮櫻花	

七、八月算是交換生在這裡相對自由的時間，可以在這兩個月安排比較多去遠一點的行程。這樣平常要上課的時候，也比較不會太累。

6. 開銷概算 (以5月舉例-包含一次黃金周去日光旅遊、橫濱看球賽旅遊)

宿舍費加水電	46,000 日幣
飲食 (7成自煮3成外食，一天三餐)	50,000 日幣
娛樂(門票、旅遊住宿)	30,000 日幣
交通	20,000 日幣
電話網路(含第一筆押金)	3,700 日幣
一個月大概150,000日幣，前期可以多抓一些買日用品的費用	

7. 心得總結/經驗分享

在筑波交換是很特別的體驗。這裡有鄉下生活的步調，但要去到市區也不是太遠。每天的日子因為很充實，總是會覺得時間過得又快又慢。

大家來到這裡都有不同的目標，以及想完成的事情。我自己有的時候也會突然因為選擇太多，而難以決定自己的時間到底要花在哪些事情上。我的心得是盡可能保持開放的心情，想做什麼就做什麼。同時，也必須接受交換的時間其實很短暫，也許沒有辦法真的很深入地瞭解所有東西。

但我覺得也不需要過度用力，把自己搞得太累，因為能夠出來體驗本身就已經是很棒的事情了。來這裡交換也認識了很多不同國家或是同樣從台灣來的朋友，大家也許只是萍水相逢，但因為有很多不同文化交流的機會，對我來說也是很棒的體驗！

五、影音電子檔（如有，請提供）

我的youtube頻道，上面有一些生活和旅遊紀錄SHORTS

<https://youtube.com/@yyydiary?si=nPTy-bGKjepXIZQF>

六、其他

我的部落格：<https://photoad2022.wordpress.com>

筑波大學留學生日語課程：<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page001153.html>

筑波大學選課系統：<https://kdb.tsukuba.ac.jp/>

二手電器行：<https://share.google/iypa7Gncb8lyb3Yv>

えりたん(可以看公車時刻表和教室位置)：<https://eritanbot.net/>